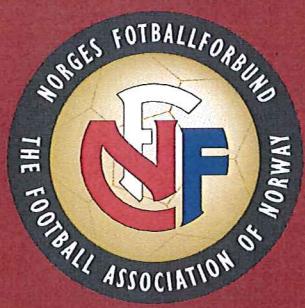




# Spilleregler og retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen



## Innhold

### Spilleregler og retningslinjer for barne- og ungdomsfotballen

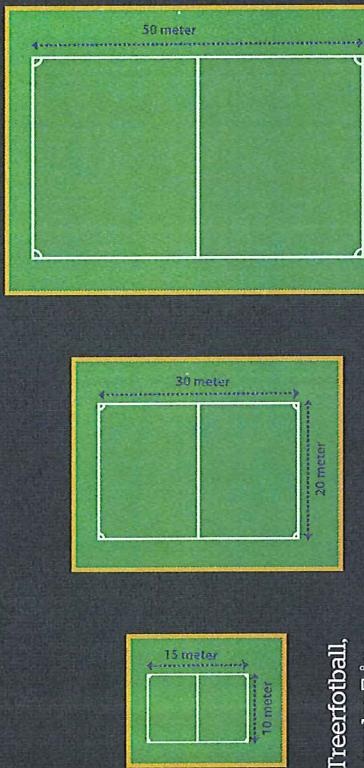
Spillformer og anbefalte banestørrelser .....	4
Nye spillformer .....	4
Retningslinjer for treffotball for barn .....	7
Spilleregler - treffotball .....	8
Retningslinjer for femmerfotball for barn .....	10
Spilleregler for femmerfotball for barn .....	11
Retningslinjer for sjuerfotball for barn .....	14
Spilleregler for sjuerfotball for barn .....	15
Retningslinjer for nierfotball for ungdom .....	18
Spilleregler - nierfotball .....	19
Ellevorfotball .....	20
Spilleregler for sjuerfotball for aldersklassene 13-16 år .....	21
Spilleregler for femmerfotball for aldersklassene 13-16 år .....	26
Oversiktsmatrise - alle spillformer .....	28
Implementeringsplan .....	29
Trenervett .....	30
Fair play .....	30
Politiattest .....	30
Reisebestemmelser .....	30

NFF har i 2014 innført noen nye retningslinjer og spilleregler i barne- og ungdomsfotballen - alle med intensjon om å forsterke utvikling, mestring og Fair play:

- For barnefotballen ønsker vi at 6-årsklassen skal spille 3 mot 3 uten målvakt.
- Ibåde treer-, femmer- og sjuerfotball (6-12 år) har et lag som ligger under med fire mål mulighet til å sette inn en ekstra spiller.
- Pressfri sone i alle femmer- og sjuerkamper for aldersklassene 7-12 år.
- For ungdomsfotballen, 13-16-årsklassen, innfører vi tidsbestemt utvisning (umiddelbar soning) ved gult kort, uavhengig av spillform.

I dette heftet finner dere alle regler og retningslinjer for gjennomføring av fotballkampen for barn og ungdom. Lykke til!

# Spillformer og anbefalte banestørrelser

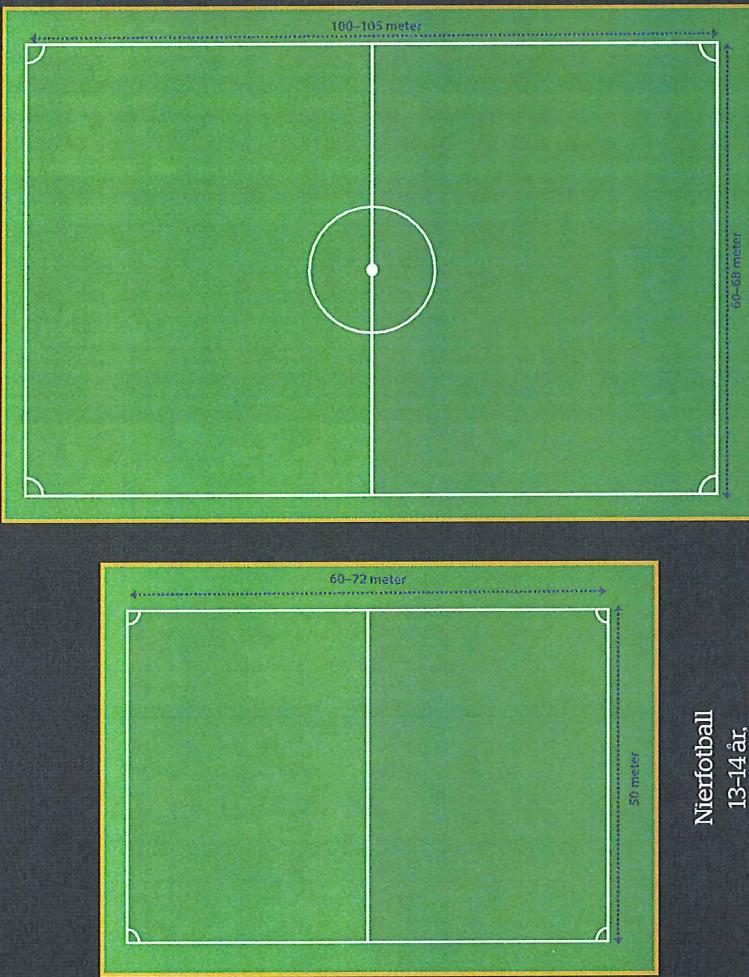


## Nye spillformer

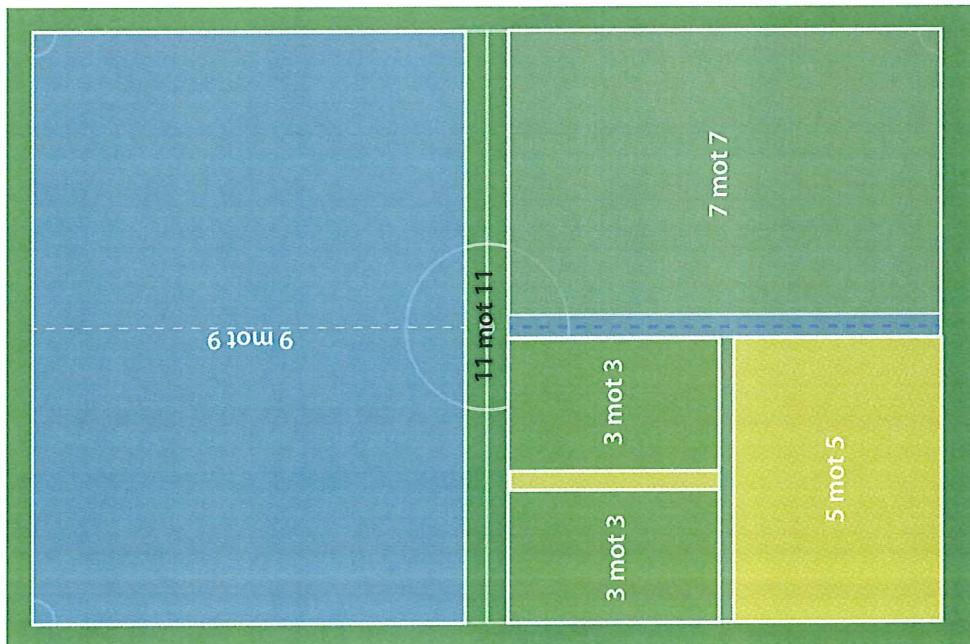
Tyskland, England, Nederland, Frankrike, Danmark, Sverige, Belgia og Sveits er eksempler på fotballassjoner som bruker mange former for smålagsspill på veien fram mot elleverfotball. Spillformenes kompleksitet og prosesjonen tar utgangspunkt i spillerenes alder og modning.

Fotballtinget i 2014 vedtok en utviklingstrapp med nye spillformer i barne- og ungdomsfotballen. I realiteten innebærer dette fire endringer: innføring av treerfotball, innføring av nierfotball (i til valgfotball) - på langs og på tvvers og mindre bane i sjuerfotball (50 x 30 meter). Se implementeringsplan for spillformene lengre bak. Denne planen leser opp til en trinnvis innføring.

De nye spillformene skal bidra til å gjøre norsk barne- og ungdomsfotball til en enda større trivsels- og utviklingsarena.



I 2011 vedtok Forbundsstyret og Kulturdepartementet nye regler for sikkerhetssonner rundt spilleflatene på fotballbaner. For små spilleflater (mindre enn 45x90 m) skal det være minimum 3 m sikkerhetssone rundt hele den benyttede spilleflaten. For større spilleflater (45x90 m eller over) er reglene uendret - sikkerhetssonen skal være minst 5 m bak målinnene og 4 m utenfor sidelinjene.



## Retningslinjer for treffotball for barn

### Hvorfor

For de under 7 år kan femmerfotball bli litt for komplekst. Vi spiller treffotball i denne aldersgruppen fordi treffotball er bedre tilpasset spillernes modenhet - både i hodet og i beina. I treffotballen er man alltid involvert ifordi ballen aldri er så langt unna at man minst kontakten med spillet. Spillerne i denne aldersgruppen vil føle seg mer delaktig og oftere oppleve mestring i treffotball sammenlignet med femmerfotball. Gennom mer ballkontakt og høyregradig mestring oppleverse blir aktiviteten morsommere og mer utviklende for barna.

### Hvordan

Treffotball spilles med tre utespillere på små mål uten målvakt. For å optimalisere spillformen bør treffotball helst spilles med vant eller nettrundbanen, slik at ballen kontinuerlig holdes i spill.

### Under 6 år: bare et treningsstibud i klubben, ikke en konkurransatform mot andre klubber.

**6-årsklassen:** kretsene samarbeider med klubben om å sette opp turneringsgrupper hvor klubben selv arrangerer kampane.

Spillform: 3 mot 3	Aldersklasse: 6 år
Anbefalt baneformat	15 x 10 m
Ball	3
Mål	1,2-1,5 x 0,75-1,0 m
Offside	Nei
Spilltid	2 x 15 min
Straffespark	Nei
Anbefalt spillertrupp	5
Seriespill	Nei
Pressfri sone	Nei
Ekstra spiller	Ja

## Spilleregler - treffotball

### 1) Spillebanen

Anbefalt banestørrelse er 15x10 m  
Målstørrelse ca. 1,0 x 1,5 m. Innendørs kan med  
fordel innebandymål brukes.  
Straffefelt brukes ikke.

### 2) Antall spillere

NFF anbefaler spillertrupp på fem spillere.  
Spillere kan byttes inn når som helst  
(flyvende bytter).

### 3) Ball

Ballstørrelse 3. Innendørs brukes dempet ball.

### 4) Spillerenes utstyr

Spillerne må ha passende toy, og det er påbudt  
med leggeskyttere.  
Parlige/skarpe gjensidende skal fjernes  
(feks smykker, klokker etc.).

### 5) Dommeren

Dommeren skal være veileder for å gi alle  
en god opplevelse i kampen.

### 6) Spilletts varighet

Spilletiden er 2 x 15 minutter.

### 7) Spilletts begynnelse

Avspark får ikke skytes direkte på mål.

### 8) Ballen i og ute av spill

Hvis tilgang til vann finnes, anbefales dette.  
Når ballen er over langsiden, gjenopptas spillet  
med innspark.  
Går ballen ut over kortsiden, gjenopptas spillet  
med målspark.

### 9) Når mål gjøres

Når hele ballen har passert målstreken, er det  
mål.  
Etter godkjent scoring settes spillet i gang fra  
midten av det lag som ikke scoret målet. Det  
kan ikke gjøres mål direkte fra avspark.

### 10) Feil og overtrødelser

Det dommes frispark når en spiller:  
a. faller en motspiller  
b. holder eller dyster en motspiller  
c. tar ballen med hånden (med vilje)  
d. gjør noe som kan være farlig for de andre  
spillerne  
e. når spillerne holder seg fast i vantet

Hvis ballen under en lengre tid blir låst fast,  
enten mot vant eller motspiller, dømmes  
nedslipp. Nedslipp skjer på midten av banen,  
og ballen skal være i bakkken for spillerne kan  
tøre den.  
Dommeren bør gi tilsnakk ved gjentatte  
overtrødelser. Kortbenyttes ikke.

### 11) Døtboll

Alle målspark, avspark, innspark og frisparker  
indirekte.  
Avstand mellom ball og motstandere ved mål-  
spark, avspark, innspark, frispark og nedslipp  
er 3 meter.

### 12) Straffespark

Det idømmes ikke straffespark - kun indirekte  
frispark.

### 13) Innspark

Når ballen er utenfor banen begynner spillet  
med innspark der hvor ballen forlot banen.

### 14) Målspark

Målspark tas hvis hele ballen går ut over  
mållinjen utenfor målet.  
Målspark tas imidlé én meter ut fra mållinjen.

### 15) Hjørnespark

Det spilles ikke med hjørnespark. Uansett  
hjem som sparken ballen over baklinjen eller  
ballnettet, er det målspark.

### 16) Ekstra spiller

Når differansen i en kamp blir fire mål, kan  
det laget som ligger under sette inn en ekstra  
utespiller. Dersom differansen reduseres til tre  
mål, går man tilbake til like mange spillere på  
begge lag. Det kan ikke settes inn mer enn én  
ekstra spiller, selv om det ledende laget øker  
ledelsen til mer enn fire mål.

## Retningslinjer for femmefotball for barn

### Hvorfor

Førsteklasse 7-10 år spiller vi femmefotball. Igjen er det spillernes modenhet som er tilpasset spillformen.

Nå vil vi utvikle fotballferdigheten videre fra trefotballen. Vi vil kunne begynne en tilsnærmet rolleutøring med målvakt, backer, midtbane og spisser/kanter. Her bør alle spillerne få lov til å prøve seg i ulike roller.

Les mer om dette i:

«Med spillets idé i spill- og kampdimensjonen - mot 8 år»

«Med spillets idé i spill- og kampdimensjonen - mot 10 år»

### Hvordan

Femmefotball spilles med fire utespillere og målvakt. For optimal utfordring og mestring anbefaler vi banestørrelse 30x20m.

## Spilleregler for femmefotball for barn

Spilleregler for femmefotball for barn gjelder alle femmefotball i aldersklassene 7-10 år, og alle eventuelle femmefotball i aldersklassene 11-12 år.

### 1) Spillebanen

- Spillebanen bør være minimum 30 x 15 m - maks. 40 x 20 m. Lengden skal være større enn bredden. Anbefalt er 30 x 20 m.
- Målenes størrelse bør være 3 x 2 m (ev. 5 x 2 m). Målene skal være forsvarlig sikret mot å velte.

### 2) Antall spillere

Det benyttes fem spillere på hvert lag samtidig, inkludert målvakt. Det anbefales to imbytttere per lag.

Imbytte kan ske når som helst (flygende imbytte), og skal skje nærtheten av midtstreken. Unntak: Målvakt kan kun byttes ved stopp i spillet.

### Spillform: 5 mot 5 | Aldersklasse: 7-10 år

Anbefalet baneformat	30 x 20 m	
Ball	3	
Straffefelt	15 x 6 m	
Mål	3 x 2 m	
Offside	Nei	
Spilletid	2 x 25 min	
Straffespark	6 m	
Anbefalet spilletropp	7	
Seriespill	Ja	
Umiddelbar soning (gult kort)	Nei	
Pressfri sone	Ja	
Ekstra spiller	Ja	

### 6) Linjevakt

Hvert lag skal stille med en linjevakt. Vedkommende oppgave er å vinke når ballen er ute over sidelinjen.

### 7) Spilletts varighet

En kamp består av to like lange omganger og det er dommeren som bestemmer hvor lang tid som skal legges til.

### Spilletid

- 7-årsklassen: 2 x 25 min
- 8-årsklassen: 2 x 25 min
- 9-årsklassen: 2 x 25 min
- 10-årsklassen: 2 x 25 min
- 11-årsklassen: 2 x 30 min
- 12-årsklassen: 2 x 30 min

### Itinerær, gjelder eget reglement for spilletiden.

### 3) Ball

Ball nr. 4 (med omkrets 62–66 cm) benyttes. I klassene under 10 år anbefales ballstørrelse nr. 3.

### 4) Spillerenes utstyr

Spillerne må ha passende tøy, og det er påbudt med legebeskyttelse. Farlige/skarpe gjenstander skal fjernes (feks. smykker, kløkker etc.).

### 5) Dommeren

All kamp er skallledes av en dommer med full myndighet og godt kjennskap til reglene. Dommerens viktigste oppgave er å være veileder, og rettlede spillene med bruk av sumt formuft. Ballen er ute av spill når hele ballen er utenfor mållinjen, sideelinjen eller når dommeren har stoppet spillet.

### 8) Ballen i og ute av spill

Ballen er ute av spill når hele ballen er utenfor mållinjen, sideelinjen eller når dommeren har stoppet spillet.

**10) Når mål gjøres**  
Når hele ballen har passert målstrekken er det mål. Etter godkjent scoring settes spillet i gang fra midten av det laget som ikke scoret målet. Det kan ikke gjøres mål direkte fra avspark.

**11) Offside**  
Benyttes ikke.

**12) Feil og overtredelser**

Det dommes frispark når en spiller:

- feller en motspiller
- holder eller dyrter en motspiller
- tar ballen med hånden (med vifte)
- gjør noe som kan være farlig for de andre spillene
- kaster eller sparker ballen over midten ved målspark/målkast, eller når målvakten skal frigjøre ballen etter redning. Hvis dette skjer skal det dommes frispark til motparten fra der ballen passerer midstreken.

Dommmeren bør gi tilsnakk ved gjentatte overtredelser. Kort benyttes ikke. En spiller som er kvalifisert for advarsel vises vekk fra banen. Bortvisningen har ingen senere følger for spilleren. Bortvist spiller kan erstattes av en ny spiller.

**13) Frispark**

Frispark kan skytes direkte i motstandens mål. Frispark satt direkte i eget mål gir corner til motstanderen. Motstanderen må være minst 5 m fra ballen.

**14) Straffespark**

Frispark innenfor straffesparkfeltet tildeles det angripende laget ras som straffespark fra straffesparklinjen (målfeitlinjen).

**15) Innkast**  
Skal tas fra det stedet ballen passerte sidelinjen. Kastet utføres med begge hender, med begge beina i kontakt med bakken, og med ballen over hodet. Ved feil utførelse bør dommeren instruere spilleren om hva som var feil.

**16) Målspark**

Målspark/målkast tas hvis hele ballen går ut over mållinjen utenfor målet.  
Ved målspark/målkast kan ballen sparkes/kastes ut av straffesparkfeltet uten at den må ligge på bakken. Motstander må være utenfor straffesparkfeltet ved målspark/målkast. Det er ikke lov å kaste eller sparke ballen over midten ved målspark, eller når målvakten skal frigjøre ballen etter redning. Hvis dette skjer skal det dommes frispark til motparten fra der ballen passerer midstreken.

Hvis målvakten etter redning tar med seg ballen utenfor målfeltet, kan han/hun spille så langt han/hun vil.

**17) Hjørnespark**

Hjørnespark tas fra stedet hvor mållinjen og sideelinjen møtes. Motstander må være minst 5 m fra ballen.

**18) Ekstra spiller**

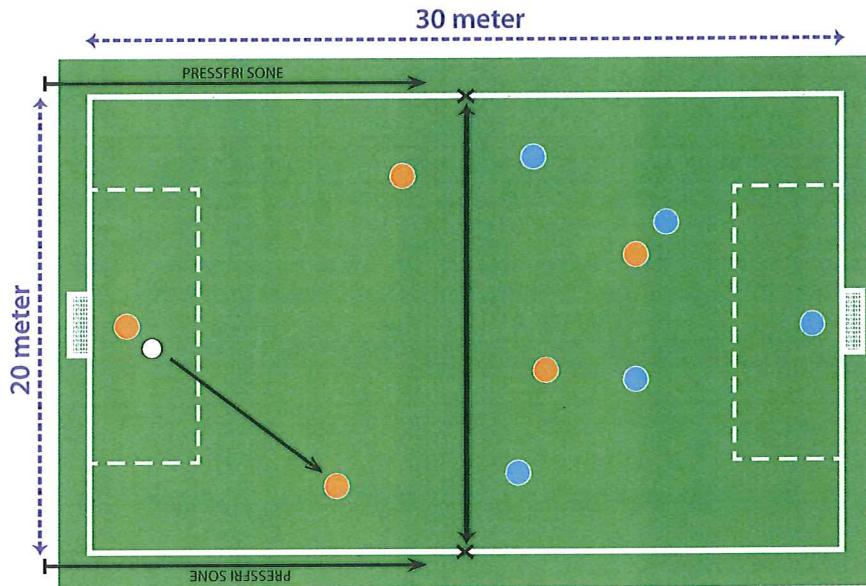
Når differansen i en kamp blir fire mål, kan det laget som ligger under sette inn en ekstra utespiller. Dersom differansen reduseres til tre mål, går man tilbake til like mange spillere på begge lag. Det kan ikke settes inn mer enn én ekstra spiller, selv om det ledende laget øker ledelsen til mer enn fire mål.

#### 19) Pressfri sone

Ifemmerfotball har egen banehalvdel pressfri sone.

- Ved igangsetting fra målvakt (etter tildeit målspark), skal forsvarende lag trekke seg bak presslinjen.
- Det forsvarende laget kan først bevege seg over presslinjen når en motspiller har mottatt ballen fra målvakten.
- Brudd på regelen fører til ny igangsetting.

- Ballførende lag må ikke vente på at motstanderen skal trekke seg tilbake, men har muligheten til å starte spillet umiddelbart, dersom de ønsker dette. Men ballen er ikke i spill for den har forlatt straffesparkfeltet.
- Ballførende lag må ikke vente på at motstanderen skal trekke seg tilbake, men har muligheten til å starte spillet umiddelbart, dersom de ønsker dette. Men ballen er ikke i spill for den har forlatt straffesparkfeltet.



## Retningslinjer for sjuerfotball for barn

### Hvorfor

For aldersklassene 11-12 år spiller vi sjuerfotball. Her ønsker vi å videreutvikle spilleprinsippene fra femmerfotballen - tilpasset alder og modning. Relasjoner mellom roller på laget vil ligge nært opp til spillformene i ungdoms- og voksenfotballen (mier- og elleverfotballen), og vil være en flott læringsarena inn mot ungdomsfotballen.

Les mer om dette i:



«Med spillets idé i spill- og kampdimensjonen - mot 12 år»

## Spilleregler for sjuerfotball for barn

Spilleregler for sjuerfotball for barn gjelder alle sjuerkamper i aldersklassene 11-12 år.

### 1) Spillebanen

- Spillebanen bør være minimum 40 x 20 m - maks. 60 x 40 m. Lengden skal være større enn bredden. Anbefalt er 50 x 30 m.
- Målene støttes bort være 5 x 2 m. Målene skal være forsvarlig sikret mot å veite.

### 2) Antall spillere

På hvert lag skal det ikke være mer enn sju spillere (inkl. målvakt). Det anbefales tre innbyttere per lag.

### Hvordan

Sjuerfotball spilles med seks utespillere og målvakt. For optimal utfordring og mestring anbefaler vi banestørrelse 50x30 m.

### 7) Spilletts varighet

En kamp består av to like lange omganger og det er dommeren som bestemmer hvor lang tid som skal legges til.

### Spilletider

11-årsklasser: 2x 30 min  
12-årsklasser: 2x 30 min

### 3) Spilletts begynnelse

Før kampen tar til velger lagene mellom banehalvdel og avspark. Detlaget som vinner myntkastet skal velge banehalvdel. Det andre laget tar avspark. Det kan ikke gjøres mål direkte fra avspark. Dersom dette skjer, tas det nytt avspark.

### Spillform: 7 mot 7 | Aldersklasse: 11-12 år

Anbefalet baneformat	50 x 30 m
Ball	4
Strafffelt	21 x 8 m
Mål	5 x 2 m
Offside	Nei
Spilletid	2 x 30 min
Straffespark	8 m
Anbefalet spillertrupp	10
Seriespill	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Nei
Pressfri sone	Ja
Ekstra spiller	Ja

### 9) Ballen i og ute av spill

Ballen er ute av spill når hele ballen er utenfor målinjen, sidelinjen eller når dommeren har stoppet spillet.

### 5) Dommeren

All kamper skal ledes av en dommer med full myndighet og godt kjennskap til reglene. Dommerens viktigste oppgave er å være veileder, og rettede spillene med bruk av sumn fornuft.

### 10) Når mål gjøres

Når hele ballen har passert målstrekken er det mål. Etter godkjent scoring settes spillet i gang fra midten av det laget som ikke scoret målet. Det kan ikke gjøres mål direkte fra avspark.

### 6) Linjevakt

Hvert lag skal stille med en linjevakt. Ved kommende oppgave er å vinke når ballen er ute over sidelinjen.

### 11) Offside

Berryttes ikke.

## 12) Feil og overtrædelser

Det dømmes frispark når en spiller:

- a) faller en motspiller
- b) holder eller dyrter en motspiller
- c) tar ballen med hånden (med vifie)
- d) gjør noe som kan være farlig for de andre spillerne
- e) kaster eller sparker ballen over midten ved målspark/målkast, eller når målvakten skal frigjøre ballen etter redning. Hvis dette skjer skal det dømmes frispark til motparten fra der ballen passerer midstreken. Hvis målvakten etter redning tar med seg ballen utenfor målfeltet, kan han/hun spille så langt han/hun vil.

Dommmeren bør gi tilsnakk ved gjentatte overtrædelser. Kortbenyttes ikke. En spiller som er kvalifisert for advarsel vises vekk fra banen. Bortvisningen har ingen senere følger for spilleren. Bortvist spiller kan erstattes av en ny spiller.

## 13) Frispark

Frispark kan skytes direkte i motstanderens mål. Frispark satt direkte i eget mål gir corner til motstanderen. Motstanderen må være minst 5 m fra ballen.

## 14) Straffespark

Frispark innenfor straffesparkfeltet tildeles det angripende laget som straffespark fra straffesparklinjen (målfeltlinjen).

## 15) Innkast

Skal tas fra det stedet ballen passerte sidelinen. Kastet utføres med begge hender, med begge beina i kontakt med bakken, og med ballen over hodet. Ved feil utførelse bør dommeren instruere spilleren om hva som var feil.

## 16) Målspark

Målspark/målkast tas hvis hele ballen går ut over mållinjen utenfor målet. Ved målspark/målkast kan ballen sparkes/kastes ut av straffesparkfeltet uten at den må ligge på bakken. Motstander må være utenfor straffesparkfeltet ved målspark/målkast. Det er ikke lov å kaste eller sparke ballen over midten ved målspark, eller når målvakten skal frigjøre ballen etter redning. Hvis dette skjer skal det dømmes frispark til motparten fra der ballen passerer midstreken. Hvis målvakten etter redning tar med seg ballen utenfor målfeltet, kan han/hun spille så langt han/hun vil.

## 17) Hjørnespark

Hjørnespark tas fra stedet hvor mållinjen og sidelinjen møtes. Motstander må være minst 5 m fra ballen.

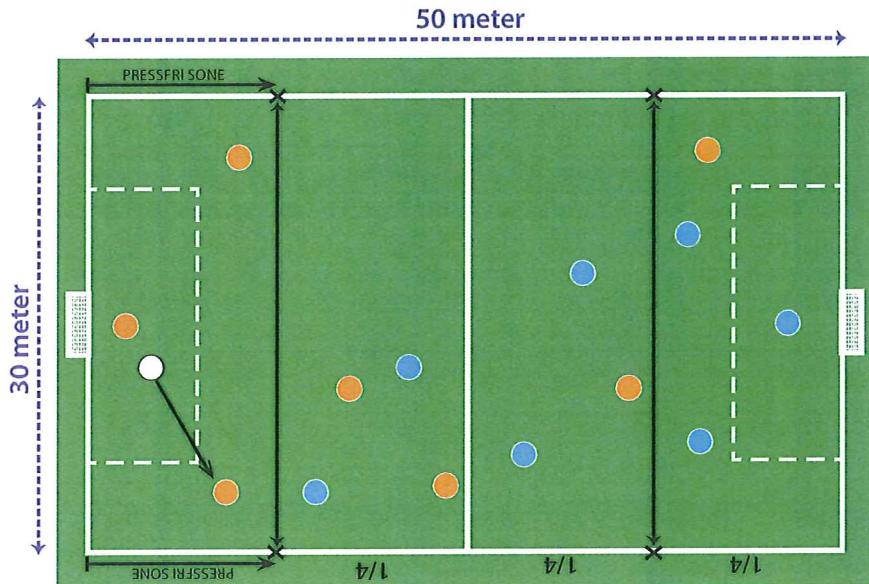
## 18) Ekstra spiller

Når differansen i en kamp blir fire mål, kan det laget som ligger under sette inn en ekstra utespiller. Dersom differansen reduseres til tre mål, går man tilbake til like mange spillere på begge lag. Det kan ikke settes inn mer enn én ekstra spiller, selv om det ledende laget øker ledelsen til mer enn fire mål.

## 19) Pressfri sone

I sjøfotball gis endelig pressfri sone til midt på egen banehalvdel.

- Ved igangsetting fra målvakt (etter tildeitt målspark), skal forsvarende lag trekke seg bak presslinjen.
- Det forsvarende laget kan først bevege seg over presslinjen når en motspiller har mottatt ballen fra målvakten.
- Brudd på regelen fører til ny igangsetting.
- Ballførende lag må ikke vente på at motstanderen skal trekke seg tilbake, men har muligheten til å starte spillet umiddelbart, dersom de ønsker dette. Men ballen er ikke i spill for den har forlatt straffesparkfeltet.



## Retningslinjer for niefotball for ungdom

### Spilleregler - niefotball

#### Kvorfor

Spillformen skal sørge for et jevnere utviklingsførlop i ungdomsfoottballen. I niefotball belønnes fotballferdigheter i større grad enn i elleverfotball, der fysiske forutsetninger er mer avgjørende. Spillerne blir oftere involvert i avgjørende situasjoner i angrep og forsvar, som tross alt er det morsomste ved spillet. Færre spillere og mindre flater fører til mer ballkontakt per spiller, noe som gir bedre forutsetninger for mestring, trivsel og ferdighetsutvikling. Niefotball gir en mer naturlig prosjeksjon fra barnefotball til «voksenfotball».

#### Kvordan

Niefotball spilles med åtte utespillere plus målvakt, enten på tværs eller på langs (fra 16-meter til 16-metret) av elleverbanen. Noen elleverbaner vil kunne være i smaleste laget for å kunne spille niefotball på tværs på, men dette må vurderes ut fra spillerenes fysiske og mentale modenhet.

**13 år:** Niefotball fra 2015

**14 år:** Valgrett for kretsene om de skal tilby niefotball og/eller elleverfotball

Det følges spilleregler for elleverfotball med de nedenstående tilpasninger.

#### 1) Spillebanen

##### Anbefalt baneformat - på tværs av elleverbanen:

Bredde: 45-52 m  
Lengde: 60-72 m  
Mål: Anbefalt sjuermål  
Straffesparkfelt: 8 m fra stolpen  
og 11 m ut

**15 år:** Valgrett for kretsene om de skal tilby niefotball og/eller elleverfotball

##### Anbefalt baneformat - på langs av elleverbanen:

Bredde: 50 m  
Lengde: 16-meter til 16,7-meter (ca. 60-72 m)  
Mål: Anbefalt ellevermål  
Straffesparkfeltet: 12 m fra stolpen  
og 12 m ut.

#### 2) Ballen

Ballstørrelse 4

#### 3) Antall spillere

9 spillere.

Flyvende innbytte, spilleren må forlate banen for innbytter imot. Anbefalt spillertrupp: 13 (maksimalt antall tilatte spillere er 15)

#### 4) Dommeren

Vianbefaler rekryteringsdommere/kretsdommere som er oppaert i regel 11 - offside.

#### 5) Spillets varighet

Aldersgruppen 13-14 år  
på 2 x 35 minutter  
• Dommer viser gult kort (som tidligere)  
• Spiller skal forlate banen i 5 minutter og tiden regnes fra spillet gjenopptas. Etter 5 minutter kan spilleren komme inn på banen igjen.  
Det trenger ikke å være stopp i spillet, men spilleren må få klarsignal fra dommeren.

Spillform: 9 mot 9	Aldersklasse: 13-14 år
Anbefalt baneformat	60-72 x 50 m
Ball	4
Straffefelt	30 x 12 m
Mål	Sjuer- eller ellevermål (valgfritt kretsvis)
Offside	Ja
Spilletid	2 x 35 min
Straffespark	8 m / 11 m
Anbefalt spillertrupp	13
Serie spill	Ja
Umidelbar soning (gult kort)	Ja
Prestifri sone	Nei
Ekstra spiller	Nei

- Utvist spillers lagleder er ansvarlig tidtaker for den enkelte utvisning.
- Kommer spiller opplagt for tidlig inn (feil av lagleder), skal spilleren ut og sonne resten av tiden. Lagleder må rapporteres til kampens myndighet.
- Om samme spiller får 2 gule kort i samme kamp, regnes det som rødt kort. Spilleren kommer ikke inn igjen, og laget spiller med en mindre resten av kampen.
- Ved mer enn 2 tidsbestemte utvisninger samtidig - utsettess soningen av den tredje til den første er ferdig. Maks 2 «utvisninger» samtidig. Dette vil også gjelde om det er gitt direkte rødt kort, da vil det kun sones for en utvisning ad gangen.

## Ellevfotball

Ellevfotball for ungdom gjelder for aldersklassene 14–16 år. For 14-årsklassen er det valgfritt kretsvis om det skal spilles nis- eller elleverfotball. Tidsbestemte utvisninger (umiddelbar soning) ved gult kort gjelder for aldersklassene 13–16 år, uavhengig av spillform, men ikke i Norgesmesterskap.

 For andre spilleregler for elleverfotball, trykk her

## Spilleregler for sjuerfotball for aldersklassene 13–16 år

<b>1) Spillebanen</b>	For klasse 13–16 år bør det være en rekruitteringsdommer eller kretsdommer.	For klasse 13–16 år bør det være en rekruitteringsdommer eller kretsdommer.
<b>2) Ballen</b>	For sjuerfotball	For sjuerfotball
	• Spillebanen bør være minimum 40 x 20 m - maks. 60 x 40 m. Lengden skal være større enn bredden. Anbefalt er 50 x 30 m.	• Linjevakt. I sjuerfotball skal lagene stille med en linjevaktver til å hjelpe til med å markere når ballen er ute over sidelinjen.
	• Målene skal være forsvarlig sikret mot å velte.	• Straffesparkfeltet merkes med to linjer vinkelrett på mållinjen 8 m fra innisiden av hver målstang og 8 m inn på banen. Disse linjer forbinder med en linje 8 m fra og parallelt med mållinjen. Midt på den del av denne linje som er parallel med mållinjen markeres straffesparkmerket.
<b>3) Antall spillere</b>	For klasse 13–14 år, benyttes ball nr. 4. For klasse 15–16 år, benyttes ball nr. 5.	For åyspark velger kapteinene i samarbeid med dommer hvilken banehalvdel de skal spille på. Ballen startes fra midten ved begynnelsen av hver omgang, samt etter godkjennelse av et mål. Mål kan gjøres direkte fra avspark.
<b>4) Spillernes utstyr</b>		1) Slå mynt for valg av banehalvdel. Vinner myntkastet skal velge banehalvdel, mens det andre laget starter med ballen. 2) Signal fra dommeren.
		3) Alle spillere må være på sitt banehalvdel. 4) Motspillere må være 5 m fra ballen.
<b>5) Dommeren</b>		5) Ballen må spilles framover. 6) Ballen er i spill når den er i bevegelse. 7) Spilleren som tar avspark kan ikke betøre ballen før en annen spiller har betørt den.

Alle kamper skal ledes av en dommer som har full myndighet til å håndheve spillerreglene iforbindelse med den kamp han/hun er oppnevnt til.

## 9) Ballen i og ut av spill

Ballen er ute av spill når hele ballen er passert sidelønje eller mållinje, enten den er på bakkem eller i lufta. Likeså når spillet er stanset av dommeren. Ved dropp settes ballen i gang igjen der hvor ballen var når dommeren blåste. Skjer det innenfor straffemrådet skal ballen trekkes ut på 8-meter-linjen. Ballen er fortsatt i spill når den treffer målestenger, hjørnestenger, dommer og ikke går ut over sidelønjene. Treffer ballen dommeren og går innål dømmes det mål.

(Gjelder mens ballen er i spill, og fra alle dødsball-situasjoner hvor det kan lages mål direkte).  
For at et mål skal godkjennes, må hele ballen ha passert mållinjen mellom målstengene og under tverrstanden. Når et lag har gjort mål, skal motparten ta avspark fra midten.  
Det kan ikke lages mål direkte fra:

### • Innkast

- Indirekte frispark
- Direkte frispark i eget mål

### 11) Offside

Praktiseres ikke.

## 12) Feil og overtrædelser

Feil og overtrædelser, samt usportlig opptræden straffes på følgende måte:

### Direkte frispark

Det eter til forseelser som straffes med direkte frispark, og forutsetningene er at:

- ballen må være i spill
- forseelsen må være gjort på spillebanen
- forseelsen må være gjort mot en motspiller
- dommeren må oppfalte forseelsen som uforkrigt, hensynsløs eller med umodig mye kraft (gjelder punktene a-f).

## Dommeren skal dømme frispark dersom en spiller:

- a) sparker eller forsøker å sparken en motspiller
- b) feller eller forsøker å felle en motspiller
- c) hopper på en motspiller
- d) angriper en motspiller
- e) slår eller forsøker å slå en motspiller
- f) skyver en motspiller

Et direkte frispark skal også dømmes når en spiller gjør seg skyldig i en av de følgende fire forseelser:

- g) under utførelse av en takling treffer motspilleren for ballen
- h) spyttet på en motspiller
- i) holder en motspiller
- j) med vijre far i spillerballen med hånd eller arm (unntatt målvakt i eget straffefelt)

### Straffespark

Et straffespark blir tildeles motparten hvis en spiller innenfor eget straffesparkfelt begår en av de forannevnte til forseelser (a-j), uansett hvor ballen befinner seg på spillebanen, forutsatt at den er i spill.

### Indirekte frispark

Det eter til forseelser som skal straffes med indirekte frispark, og det er ikke et krav at forseelsen skal være «styggy» eller «alvorlig» eller gjort mot en motspiller. Indirekte frispark kan følgelig også dømmes ved forseelser mot en spiller fra eget lag.

Forutsetningene er:

- Ballen må være i spill
- Forseelsen må være gjort på spillebanen
- forseelsen må være gjort mot en motspiller
- dommeren må oppfalte forseelsen som uforkrigt, hensynsløs eller med umodig mye kraft (gjelder punktene a-f).

## 13) Ballen med hendene igjen etter at han/hun har frigjort den for spill og den ikke er berørt av annen spiller

- a) tar ballen med hendene etter at den med hensikt er sparket til ham fra en medspiller
- b) tar ballen med hendene etter å ha mottratt den direkte fra et innkast tatt av en medspiller
- c) haler ut tiden.

### Indirekte frispark tildeles motstanderne hvis en spiller, etter dommerens skyld:

- f) spiller på en måtte som anses som farlig
- g) stenger en motspiller fra å komme fram
- h) hindrer målvakten i å frigjøre ballen fra hendene
- i) begår enhver annen forseelse som ikke tillegges er nevnt i regel 12, hvor spillet stoppes for å advare eller vise ut en spille

### Gult kort

Tildelles en spiller som:

- gjør seg skyldig i usportlig opptræden
- ved ord eller handling viser seg uewig ivargjørelser
- har gjentatte overtrædelser av spillerreglene
- unnlater å respektere foreskrevet avstand når spillet gjennopptas ved frispark, hjørnespark eller innkast
- inntreder eller gjennimtrieder på spillebanen uten dommerens samtykke
- med forsett forlater spillebanen uten dommerens samtykke

### Håndheving av gult kort (umiddelbar soning)

Det er vedtatt at det skal innføres tidsbestemte utvisninger som erstattning for gule kort i ungdomsfootball i aldersklassene 13-16 år.

- fratar motparten et mål eller klar scoring-avarsel etter spillerregel 12 - skal erstattes av 5 minutters utvisning.

### Utvisting - rødt kort

- Tildelles spiller som begår en av de sju følgende forseelser:
  - er skyldig i alvorlig brudd på spillereglene
  - er skyldig i voldsomt opptræden
  - spytter på en motspiller eller en hvier annen person
  - fratar motparten et mål eller klar scoring-avarsel ved forsettlig bruk av hånden (gjelder ikke målvakt i eget straffesparkfelt)

## b) berører ballen med hendene igjen etter at han/hun har frigjort den for spill og den ikke er berørt av annen spiller

- c) tar ballen med hendene etter at den med hensikt er sparket til ham fra en medspiller
- d) tar ballen med hendene etter å ha mottratt den direkte fra et innkast tatt av en medspiller
- e) Kommer spiller opplagt for tidlig inn (feil av lagleder), skal spilleren ut og sone resten av tiden. Laglederen må rapporteres til kampens myndighet.
- f) Om samme spiller får 2 gule kort i samme kamp, regnes det som rødt kort. Spilleren kommer ikke inn igjen, og laget spiller med en mindre resten av kampen.
- g) Ved mer enn 2 tidsbestemte utvisninger samtidig - utsettes soningen av den tredje til den første er ferdig. Maks 2 «utvisninger» samtidig. Det vil også gjelde om det er gitt direkte rødt kort, da vil det kun sones for en utvisning ad gangen.
- h) Om målvakten skal ut i 5 minutter, må laget sette annen spiller (draktskifte) i mål. Ordinær målvakt kan kun returnere ved stopp i spillet.
- i) Alle tidsbestemte utvisninger er sonet ferdig ved kampslutt.

- Ved sjuerfotball bør man aldri komme under fire spillere på hyret lag. Det vil si at dersom et lag har fått tildelet to røde kort, kan laget samtidig dømmes én 5 minutters utvisning.

- fratar motparten, som beveger seg mot spillerens mål, en klar scoringssjanse ved å begå en forseelse som skal straffes med frispark eller straffespark
  - bruker fornærrende, krenkende eller grov språkbruk/gestikulering
  - blir tildelet sin andre advarsel i samme kamp
- 13) Frispark**
- Direkte frispark kan spilles direkte i motstandernes mål uten at noen har berørt den.
- Indirekte frispark kan ikke settes i mål uten at en annen spiller har berørt ballen. Tildeles indirekte frispark innenfor motstanders strafffelt, trekkes ballen ut på 8-meterslinjen.
- Motspillerne må være minst 5 m fra ballen ved alle frispark. Når forsvarende lag tildeles frispark i eget straffesparkfelt, er ballen ikke i spill før den er utenfor straffesparkfeltet. Dette innebærer at ingen spillere kan berøre ballen før den er kommet ut av straffesparkfeltet, skal det tas nytt straffesparkfeltet, skal det tas nytt.
- 14) Straffespark**
- Alle spillere unntatt den som skal ta sparket, må være utenfor straffesparkfeltet, bakballen og minst 5 m fra straffesparkmerket. Tildeles straffespark gjelder følgende:
- tas på 8-meterslinjen rett foran mål
  - den som tar straffesparket får seg til kjenne målvakten skal være på mållinjen, men kan bevege seg sidelengs
  - ballen er i spill når den beveger seg framover
  - den som tar sparket kan ikke berøre ballen på nytt uten at en annen spiller har berørt den. Derned kan ikke den som tar straffesparket berøre ballen etter retur fra målstenger.

- 15) Innkast**
- Et innkast tildeles når hele ballen har passert sidelinjen, enten langs bakkken eller i luften. Innkastet tas fra det stedet hvor ballen passerte sidelinjen. Et innkast tildeles motstanden til spilleren som sist berørte ballen. Motspiller skal stå minimum to meter fra spiller som skal kaste.
- 16) Målspark/målkast**
- Målkan ikke gjøres direkte fra innkast. Kastes ballen direkte i eget mål, dømmes hjørnespark. Kastes ballen direkte i motstandernes mål skal dømmes målspark/målkast.
- 17) Hjørnespark**
- Hjørnespark dommes når hele ballen har passert over mållinjen, enten i luften eller langs bakkken og sist er berørt av en spiller fra det forsvarende lag og det ikke er scoret mål, ifr. regel10.
- hjørnespark tas fra det sted der mållinjen og sidelinjen møtes
  - motstanderne må være minst 5 m fra ballen
  - mål kan gjøres direkte fra hjørnespark
  - spilleren som tar hjørnesparket kan ikke berøre ballen en gang til før en annen spiller har berørt den
- Dette innebærer at ingen spillere kan berøre ballen før den er kommet utenfor straffesparkfeltet. Berører noen spillere ballen før den er utenfor straffesparkfeltet, skal det tas nytt målspark/målkast.
- Når ballen er i spill etter målspark/målkast, kan målvakten ikke berøre ballen på ny før den har vært berørt av en annen spiller.

- 18) Innkast**
- Må spilleren få tilsnakk første gang. Ved gjentatte overtredelser skal spilleren ha galt kort. Spillet må gjenoppas ved nytt målspark/målkast, da ballen ikke har vært i spill.
- 19) Hjørnespark**
- Hjørnespark dommes når hele ballen har passert over mållinjen, enten i luften eller langs bakkken og sist er berørt av en spiller fra det forsvarende lag og det ikke er scoret mål, ifr. regel10.
- hjørnespark tas fra det sted der mållinjen og sidelinjen møtes
  - motstanderne må være minst 5 m fra ballen
  - mål kan gjøres direkte fra hjørnespark
  - spilleren som tar hjørnesparket kan ikke berøre ballen en gang til før en annen spiller har berørt den
- Ballen er i spill når den har kommet ut av straffesparkfeltet. Alle motspillere må være utenfor straffesparkfeltet, skal det tas nytt straffesparkfeltet, skal det tas nytt.
- Dette innebærer at ingen spillere kan berøre ballen før den er kommet utenfor straffesparkfeltet. Berører noen spillere ballen før den er utenfor straffesparkfeltet, skal det tas nytt målspark/målkast.
- Når ballen er i spill etter målspark/målkast, kan målvakten ikke berøre ballen på ny før den har vært berørt av en annen spiller.

## Spilleregler for femmerfotball for aldersklassene 13-16 år

Med unntak av de nedenstående tilpasninger gjelder de samme spillerreglene som for sjuerfotball.

### 1) Spillebanen

#### For femmerfotball

- Spillebanen bør bære minst 30 x 15 m - maks 40 x 20 m. Lengden skal være st  re enn bredden. Anbefalt er 30 x 20 m.
- M  lernes størelse bør være 3 x 2 m eller 5 x 2 m. Målene skal være forsvarlig sikret mot   velte.
- Straffesparkfeltet merkes med to linjer vinkelrett på mållinjen 6 m fra innissen av hver m  lstang og 6 m inn på banen. Disse linjer forbinderes med en linje 6 m fra og parallelt med mållinjen. Midt på den del av denne linje som er parallel med mållinjen markeres straffesparkmarkert.

- 2) Antall spillere  
Det benyttes fem spillere på hvert lag samtidig, inkludert målvakt. Det anbefales to imbytttere som kan byttes inn n  r som helst.

### 3) Spilletts varighet

Her er f  ksibilit  t hovedregelen. Type kamp, nivå og antall imbytttere på de to løpene bør påvirke den enkelte kamps lengde. Dommeren bestemmer hvor lang tid som ev. skal legges til.

På generelt grunnlag anbefales følgende spilletid:

- 13-  rsklassen: 2x35 min
- 14-  rsklassen: 2x35 min
- 15-  rsklassen: 2x35 min
- 16-  rsklassen: 2x40 min

### 10) H  ndkrevning av gult kort (unmiddelbar soning)

Det er vedtatt at det skal innføres tidsbestemte utvisninger som erstatning for gule kort i ungdomsfotball i aldersklassene 13-16 år.

### 4) Spilletts begynnelse

Motspillere må være minst 5 m unna ved avspark.

### 5) Frispark

Motspillere må være minst 5 m unna ved frispark.

### 6) Straffespark

Tas fra midten av straffesparkfeltlinjen.

### 7) Innkast/innspark

Hva som benyttes, må v  rderes ut fra nivå og hensikt. Det kan ikke scores direkte fra innkast/inspark.

### 8) Offside

Praktiseres ikke.

### 9) M  lsparks

Målspark/m  lkast tas hvis hele ballen går ut over mållinjen utenfor målet. Ved målspark/m  lkast kan ballen sparkes/kastes ut av straffesparkfeltet uten at den må ligge på bakken. Motstander må være utenfor straffesparkfeltet ved målspark/m  lkast. Dette ikke lov    kaste eller sparke ballen over midten ved målspark/m  lkast, eller n  r målvakten skal frigjøre ballen etter redning. Hvis dette skjer skal det dommes et indirekte frispark til motparten fra der ballen passerer midstreken. Hvis målvakten etter redning tar med seg ballen utenfor målfeltet, kan han/hun spille så lang han/hun vil.

### 10) H  ndkrevning av gult kort (unmiddelbar soning)

Det er vedtatt at det skal innføres tidsbestemte utvisninger samtidig - utsettes soningen av den tredje til den første er ferdig. Maks 2 «utvisninger» samtidig. Dette vil også gjelde om det er gitt direkte rødt kort, da vil det kun sones for en utvisning ad gangen.

- Ved mer enn 2 tidsbestemte utvisninger samtidig - utsettes soningen av den tredje til den første er ferdig. Maks 2 «utvisninger» samtidig. Dette vil også gjelde om det er gitt direkte rødt kort, da vil det kun sones for en utvisning ad gangen.
- Om målvakten skal ut i 15 minutter, må laget sette annen spiller (draktskifte) i mål. Ordинаer målvakt kan kun returnere ved stopp i spillet.
- Alle tidsbestemte utvisninger er sonet ferdig ved kampslutt.

Ved femmerfotball bør man aldri komme under tre spillere på hvert lag. Det vil si at dersom et lag har fått tildele ett rødt kort, kan laget samtidig sone én 5 minutters utvisning.

- Dommer viser gult kort (som tidligere)
- Spiller skal forlate banen i 5 minutter og tiden regnes fra spillet gjenopptas. Etter 5 minutter kan spilleren komme på inn banen igjen. Det trenger ikke    være stopp i spillet, men spilleren må f  r klarsignal fra dommeren.
- Utvist spillers lagleder er ansvarlig t  taker for den enkelte utvisning.
- Kommer spiller opplagt for tidlig inn (feil av lagleder), skal spilleren ut sone resten av tiden. Lagleder må rapporteres til kampens myndighet.
- Om samme spiller f  r 2 gule kort i samme kamp, regnes det som rødt kort. Spilleren kommer ikke inn igjen, og laget spiller med en mindre resten av kampen.

## Overrisktsmatriise - alle spillformere

Aldersklaase	Andbælt bænegrøførmat	15 x 10 m	30 x 20 m	50 x 30 m	60-72 x 50 m	100-105 x 60-68 m	Fra 14 eller 15 år	Fra 13 år	11-12 år	7-10 år	6 år	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9	11 mot 11
Baall	Stræffefelt	-	15 x 6 m	21 x 8 m	30 x 12 m	40,3 x 16,5 m	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3
Mål	Offside	1,2-1,5 x 0,75-1,0 m	3 x 2 m	5 x 2 m	Sjuær- eller ølleværmail (valgfritt kretsløs)	7,32 x 2,44 m	Næi	Næi	Næi	Næi	Næi	Ja	Ja	Ja	Ja	Næi
Spilletid	Stræffespark	2 x 15 min	2 x 25 min	2 x 30 min	2 x 35 min	2 x 45 min (2 x 40 min t.o.m. 16 år)	11 m	8 m	6 m	7*	5*	5*	5*	5*	5*	5*
Anbefaft spilleretropp	Seriest spill	5*	7*	10*	13*	14*	Næi	Næi	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Næi
Umiddeblær sonning (gult kort)	Andbælt spilleretropp	5*	7*	9*	9/11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Presstfri sonne	Eksstra spiller	Næi	Næi	Næi	Næi	Næi	Næi	Næi	Næi	Næi	Næi	Næi	Næi	Næi	Næi	Næi

\* Andbælt spilleretropp: For øg mye spilletid til alle i toppen

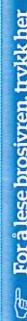
Fødselesår	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
2000	9/11	9/11	11	11	11	11	11
2001	9/11	9/11	11	11	11	11	11
2002	7*	7*	9	9/11	11	11	11
2003	7*	7*	9	9/11	11	11	11
2004	5	7*	7*	9	9/11	11	11
2005	5	5	5	7*	7*	9	9/11
2006	5	5	5	7*	7*	9	11
2007	5	5	5	7*	7*	9	9/11
2008	3	5	5	7*	7*	9	9/11
2009	3	5	5	7*	7*	7*	7*
2010	3	3	3	5	5	5	5
2011	5	3	3	5	5	5	5

\* Mindebane (50 x 30 m)

## Implementeringssplan

## Trenervett

Den gode fotballkampen avhenger av gode trenere og felles forståelse. Brosyren «Trenervett» samler gode råd og viktige momenter som alle trenere må ha med seg inn i kampen.



For å lese brosyren, trykk her

## Fair play

«Fair play-møtet» viser hvordan premisse ne legges for kampen der trenere og dommene møtes og enes om rammen for å skape en god kamp for begge lag.



For å lese mer om Fair play-møtet, trykk her

## Politiattest

Alle idrettslag plikter til innhente politiattest for personer som skal utføre oppgaver for laget som innebefatter et tilstilts- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. NIFs retningslinjer viser hvordan dette skal gjøres i praksis.



For å lese mer om politiattest, trykk her

## Reisebestemmelser

NFFs retningslinjer for reise til turneringer er underlagt NIFs barneidrettsbestemmelser og må følges av alle lag med spillere under 12 år.



For å lese mer om reisebestemmelser, trykk her

